

Födoämnesjournal

Skriv upp all mat och dryck som du konsumerar under de kommande tre dagarna. Beskriv vad som ingår i respektive måltid såväl till innehåll som till portionsstorlek.

Mängderna kan vara ungefärliga t.ex. glas, skiva av bröd men kan du ange noggrannare t.ex. gram, dl, tesked etc. är det bra. Äter du samma sak mer än en gång under en dag så ange totala mängden exempelvis. om du äter en banan på förmiddagen och en på eftermiddagen så ange "två bananer". Ange också om maten är rå eller tillagad.

Markera dessutom om det du äter är normalt (N), ovanligt (O), säsongsbetonat, vinter (V), sommar (S), mat som nyligen införlivats i din diet (I), ordinerad av läkare (L) eller beroende på allergi eller överkänslighet (A).

Utför gärna testet när du ätit det du äter under normala dagar.

Dag 1

Beskrivning Mat och Mängd:

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Vatten

Mellanmål

Vatten

Dag 2

Beskrivning Mat och Mängd:

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Vatten

Om du har förändrat dina matvanor på något större sätt under de senaste tre månaderna beskriv dina tidigare måltider längre fram i formuläret.

Dag 3

Beskrivning Mat och Mängd:

Frukost

Lunch

Middag

Ja, jag har gjort stora förändringar på mina matvanor nyligen.

Tidigare typisk mat under en dag:

Beskrivning Mat och Mängd:

Frukost

Lunch

Middag

Mellanmål

Vatten



Dessa matvaror äter jag mycket små mängder av, ytterst sällan eller har helt uteslutit:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Protein | <input type="checkbox"/> Överkockt mat |
| <input type="checkbox"/> Socker | <input type="checkbox"/> Näringsfattig mat |
| <input type="checkbox"/> Stärkelse | <input type="checkbox"/> Storlek på matintag |
| <input type="checkbox"/> Transfettsyror | <input type="checkbox"/> Variation på maten |
| <input type="checkbox"/> Omega 3 oljor | <input type="checkbox"/> Vitaminer |
| <input type="checkbox"/> Omega 6 oljor | <input type="checkbox"/> Mineraler |
| <input type="checkbox"/> Omega 9 oljor | <input type="checkbox"/> Enzymer |
| <input type="checkbox"/> Bröd/säd | <input type="checkbox"/> Spårämnen |
| <input type="checkbox"/> Syrabildande mat | <input type="checkbox"/> Frukt |
| <input type="checkbox"/> Alkalisk mat | <input type="checkbox"/> Vatten |
| <input type="checkbox"/> Sallad, grönsaker, råkost | <input type="checkbox"/> Läskedryck |
| <input type="checkbox"/> Lättkokt mat | <input type="checkbox"/> Kaffe |

Övriga upplysningar:

Namn

Datum